

ASTELEHENA | LUNES

ASTEARTEA | MARTES

ASTEAZKENA | MIÉRCOLES

OSTEGUNA | JUEVES

OSTIRALA | VIERNES

0

1 850 Kcal. P.: 28 HC.: 94 L.: 34

BABARRUN PINTAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS PINTAS CON VERDURA
URDIAZPIKO KROKETAK ETA ENTSALADA
ERREMOLATXA ETA ARTOAREKIN
CROQUETAS DE JAMON Y ENSALADA CON
REMOLACHA Y MAIZ
FRUTA
FRUTA
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

2 708 Kcal. P.: 25 HC.: 95 L.: 23

MAKARROIAK TOMATEAREKIN
MACARRONES CON TOMATE
AMUARRAIN FRESKO LABEAN EGINDA LIMOIAREKIN
TRUCHA ASALMONADA FRESCA HORNO CON LIMON
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

3 791 Kcal. P.: 44 HC.: 74 L.: 32

TXITXIRIOAK BARAZKIAREKIN
GARBANZOS CON VERDURA
HANBURGESA % 100 ZEKORRA PERRETIXIKOEKIN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CHAMPIÑONES
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

4 716 Kcal. P.: 24 HC.: 63 L.: 39

BROKOLI ETA KALABAZIN KREMA
CREMA BROCOLI Y CALABACIN
PATATA ARRAUTZOPILA LETXUGAREKIN
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

7 779 Kcal. P.: 30 HC.: 58 L.: 45

AZALORE KREMA
CREMA DE COQUILOR
ZEKOR XERRA OGIZATUA LETXUGAREKIN
FILETE DE TERNERA EMPANADO CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

8 **JAIEGUN/ FESTIVO**

9 736 Kcal. P.: 49 HC.: 73 L.: 23

DILISTAK KALABAZINAREKIN
LENTEJAS CON CALABACIN
OILASKO MARINATUTA PIPERREKIN
POLLO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

10 724 Kcal. P.: 28 HC.: 100 L.: 22

ARROZA TOMATEAREKIN
ARROZ CON TOMATE
LEGAITZA LABEAN EGINDA SALTSA BERDEAN
MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
ZAPORE JOGURTA
YOGUR SABORES
OGI INTEGRALA
PAN INTEGRAL

11 720 Kcal. P.: 36 HC.: 69 L.: 28

BABARRUN ZURIAK BARAZKIAREKIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
FRANKFURT SALTIXITXAK LABEAN KETCHUPAREKIN
SALCHICHAS FRANKFURT AL HORNO CON KETCHUP
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

14 717 Kcal. P.: 20 HC.: 81 L.: 33

FIDEO ZOPA
SOPE DE FIDEOS
SAN JACOBEOA 4 URTARO ENTSALADAREKIN
SAN JACOBO CON ENSALADA 4 ESTACIONES
JOGURT NATURALA AZUKREZTATUA
YOGUR NATURAL AZUCARADO
OGIA
PAN

15 745 Kcal. P.: 23 HC.: 70 L.: 39

AZENARIO KREMA
CREMA DE ZANAHORIAS
PATATA ARRAUTZOPILA PIPERREKIN
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

16 795 Kcal. P.: 48 HC.: 99 L.: 21

TALLARINAK BARAZKIEKIN SALTATEUAK
TALLARINES SALTEADOS CON VERDURA
ZEKOR ERREGOSIA LOREZAIN ERARA
ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

17 747 Kcal. P.: 31 HC.: 87 L.: 27

TXITXIRIOAK ARROZA INTEGRALAREKIN
GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL
PERKA ARRAUTZAZTATUA LETXUGAREKIN
PERCA REBOZADA CON LECHUGA
FRUTA
FRUTA
OGIA
PAN

18 841 Kcal. P.: 29 HC.: 65 L.: 50

LEKAK PATATEKIN
VAINAS CON PATATAS
ALBONDIGA MISTOAK TOMATEAREKIN
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
POSTRE BEREZIA
POSTRE ESPECIAL
OGIA
PAN

21 **JAIEGUN/ FESTIVO**

22 **JAIEGUN/ FESTIVO**

23 **JAIEGUN/ FESTIVO**

24 **JAIEGUN/ FESTIVO**

25 **JAIEGUN/ FESTIVO**

28 **JAIEGUN/ FESTIVO**

29 **JAIEGUN/ FESTIVO**

30 **JAIEGUN/ FESTIVO**

31 **JAIEGUN/ FESTIVO**



NOTAS: El kalkulazioaren bitartekoa eskaintutako datuak gutxi gorabeherakoak dira eta bibliografia iturrietan oinarrituta daude, erreferentzia gisa 12-14 urte bitarteko adin talde hartu delarik. Eskolako menuak energia beharizan osoaren %30-35 inguru izan beharko du. 12-14 urte bitarteko adin taldearentzako Energiaren Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua 2500 kcal inguruan zenbatesten da. Gizabanako bakoitzaren elikagai beharizanak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexua, adina, jardueraren maila eta beste faktore batzuen arabera. Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12-14 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo puede ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

DENABAR DAIBOR

Osa ezazu zure eguneroko dieta, elkadura egokiarekin



Hasi eguna

GOSARI ON BATEKIN

Comienza con un buen DESAYUNO

Errespetatu

DIETA MEDITERRANEOAREN EREDUA

Respeto el patrón de la dieta MEDITERRANEA

(e=errazioa / Iurrria: IEMed
Segun datos de IEMed)

OTORDU NAGUSI BAKOITZEAN CADA COMIDA

Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva



Frutak 1-2 / Barazkiak $\geq 2e$
Frutas (1 o 2 raciones)
o verduras (2 raciones o más)

Ogia/Pasta/Arroza/Kuskusa eta beste zereal batzuk 1-2e
Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

Amaritu eguna

AFARI-MENU EGOKI BATEKIN

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Begetal gordinak edota prestatuak

Vegetales crudos o cocinados



Ura
Agua



Oliba-olioa
Aceite de oliva

Früta edo esnekia
Frutas o lácteos



Karbono-Hidratoak
Hidratos de carbono

Proteina: haragiak, arrainak, arrautzak edo lekaleak
Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

TOBO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Ogia, zerealak edo eratorriak
Pan, cereales o derivados



Fruta freskoa edo ortuariak
Fruta fresca y hortalizas



Esnea edo eratorriak
Leche o derivados

ma

"Egunean behin familiarrekin batera bazkaltzek anorexia eta bulimia preberitzen laguntzen du"

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"

EGUNERO DIARIO

ASTERO SEMANAL

• Patatak $\leq 3e$
• Patatas (hasta 3 raciones)

• Haragi gorria $< 2e$
• Carne roja (máximo 2 raciones)

• Haragi prozesatuak $\leq 1e$
• Carnes procesadas (máximo 1 ración)

• Haragi zuria $2e$
• Carne blanca (2 raciones)

• Arraina/Mariskoa $\geq 2e$
• Pescado/marisco (más de 2 raciones)

• Arrautzak $2-4e$
• Huevos (de 2 a 4 raciones)

• Gozokiak $\leq 2e$
• Dulces (hasta 2 raciones)

• Esnekia $2-4e$
• Lácteos (de 2 a 4 raciones)

• Fruitu lehorrak/Haziak/Olibak 1-2e
• Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)

• Lekaleak eta leguminosoak $\geq 2e$
• Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)

• Belarrak/Espeziak/Berakatzak/Tipula
• Hierbas, especias, ajo y cebolla

HONAKO HAU BAZKALDU BADUGU... HAUXE AFALDUDEZAKEGU... SI HEIMOS COMIDO...

Zerealak, fekulak edo lekaleak
Cereales, féculas o legumbres

Barazkiak
Verduras

Haragia
Carne

Arraina
Pescado

Arrautza
Huevo

Fruta
Fruta

Esnekia
Lácteos

Ortuari gordinak edo barazki egosiak
Hortalizas crudas o verduras cocidas

Zerealak edo fekulak
Cereales o féculas

Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

Kolpenik gabeko haragia edo arrautza
Carne magra o huevo

Arraina edo kolpenik gabeko haragia
Pescado o carne magra

Esnekia edo fruta
Lácteos o fruta

Fruta
Fruta

Fruta
Fruta



Alergiarik edo intolerantziarik izanaz gero, salatu elikadura ona izaten, onartzen ez diren elikagaien ordez familia berriko beste elikagai batzuk erabiltz. En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Egia gabe edo zehazki egonda, jarraio den arraina izoztu egiten da gure enpresak. 14/20/2006 Errege Dekretuak ezarritzen dituztenak bat etortze. Nuestra empresa garantiza la congelación del pescado que va a ser cremado crudo e poco hecho, según legislación R.D. 14/20/2006.

Sukaldarai, 11/69/2011 erregulazioak ezarritzen dituzten jarrailuz, bertan prestatutako menuen alergiaen ebaluazio informazioa aurki dezake. Si quieres establecido en el RE. 11/69/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menus elaborados.